



Sandra e Olivier Stettler

Manuale di **AUTOMASSAGGIO**

Ritrovare salute e vitalità
con le antiche tecniche cinesi

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Sandra e Olivier Stettler

MANUALE DI AUTOMASSAGGIO

**Ritrovare salute e vitalità con le
antiche tecniche cinesi**

 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

Introduzione alla medicina cinese.....	9
Yin-Yang e le quattro immagini.....	10
I cinque elementi	15
L’Uomo tra Cielo e Terra	19
L’automassaggio.....	23
Le 21 sequenze	27
<i>Parte n. 1.....</i>	<i>29</i>
<i>Parte n. 2.....</i>	<i>33</i>
<i>Parte n. 3.....</i>	<i>39</i>
<i>Parte n. 4.....</i>	<i>45</i>
<i>Parte n. 5.....</i>	<i>51</i>
Come praticare?.....	59
L’automassaggio lampo.....	61
Il ricentraggio	63
Cosa significa “essere centrati”?	63
<i>“Il rilassamento in 3 punti”.....</i>	<i>68</i>
Come centrarsi?.....	70
<i>La tecnica visiva: “Il filo d’oro”</i>	<i>71</i>
<i>La tecnica sonora: “Fai vibrare la colonna vertebrale”</i>	<i>72</i>
<i>La tecnica gestuale: “Movimento di ricentraggio delle energie”.....</i>	<i>73</i>
Risveglia il tuo “guaritore interiore”	77
Il suono	80
<i>“Fai vibrare le tue cellule grazie ai suoni”</i>	<i>84</i>

Il colore.....	86
<i>“La nube colorata”</i>	88
Le mani di energia.....	90
<i>“Sviluppa l’energia curativa delle tue mani”</i>	92
Il sorriso interiore	95
<i>“Sorridi al tuo corpo ed esso ti sorriderà”</i>	98
L’autoguarigione.....	101
<i>“Risveglia il tuo guaritore interiore”</i>	103
Il segreto dell’automassaggio cinese	109
La cura dei 10 giorni	115
Bibliografia.....	121
Nota sugli autori.....	123

Indice degli esercizi pratici

L'automassaggio.....	23
L'automassaggio lampo	61
“Il rilassamento in 3 punti”	68
La tecnica visiva: “Il filo d’oro”	71
La tecnica sonora: “Fai vibrare la colonna vertebrale”	72
La tecnica gestuale: “Movimento di ricentraggio delle energie”	73
“Fai vibrare le tue cellule grazie ai suoni”	84
“La nube colorata”	88
“Sviluppa l’energia curativa delle tue mani”	92
“Sorridi al tuo corpo ed esso ti sorriderà”	98
“Risveglia il tuo guaritore interiore”	103

INTRODUZIONE ALLA MEDICINA CINESE

Questo primo capitolo affronta in maniera sintetica le nozioni di base sulle quali poggia tutta la fisiopatologia nella medicina tradizionale cinese. Intendiamo esporle al fine di evocare tutti gli elementi necessari alla comprensione delle pratiche presentate in questo libro. Tuttavia, se la terminologia e il quadro di riferimento ti disorientano, puoi passare direttamente al capitolo 2 e iniziare con la pratica dell'automassaggio. La comprensione si otterrà direttamente per mezzo dell'esperienza.

Yin-Yang e le quattro immagini

La medicina tradizionale cinese (MTC) si basa su una “filosofia di vita” nata dall’osservazione millenaria della natura e del suo funzionamento. Questo background metafisico è comune a tutte le scienze tradizionali: medicina, politica, arte della guerra, feng shui (geobiologia cinese), Yi king (arte divinatoria), astrologia cinese, arti marziali interne (qigong, tai chi, kung fu), arte pittorica o floreale... Le nozioni di Yin e Yang sono al centro di tutte queste discipline, e sono anche ampiamente note in Occidente, ma tale conoscenza è spesso superficiale: la comprensione di Yin-Yang non è agevole come potrebbe apparire a prima vista, perché nel nostro mondo improntato alla dualità tutto è sempre relativo.

Per cogliere la quintessenza di questa filosofia, due sono le nozioni da tenere continuamente presenti. In primo luogo, Yin e Yang rappresentano i due aspetti di una stessa essenza non manifestata, che la tradizione chiama Tao, termine che si traduce come la Via, il Cammino o l’Uno. È l’origine comune che spiega le regole di funzionamento di questa coppia di opposti-complementari. Le sue leggi energetiche sono l’interdipendenza, l’evoluzione (movimento di crescita e decrescita) e la trasformazione dell’uno nell’altro.



Simbolo del Tao (Tai Ji)

In secondo luogo, per cogliere adeguatamente il dinamismo energetico di ciascun aspetto, è opportuno ricordare che l'immagine o emblema di Yang è il fuoco e l'immagine di Yin è l'acqua. Ciò ti permetterà di ritrovare facilmente (senza memorizzarle) tutte le analogie della tabella qui sotto.

YANG	YIN
Fuoco	Acqua
Cielo	Terra
Alto	Basso
Caldo	Freddo
Secco	Umido
Salire	Scendere
Luminoso	Buio
Centripeto	Centrifugo
Energia	Struttura
Sottile	Grossolano
Giorno	Notte
Sole	Luna
Bianco	Nero

Prendiamo un semplice esempio per illustrare la compiutezza della coppia Yin-Yang: dire che la luna è yin ha valore soltanto nel contesto del rapporto tra la luna e il sole. Infatti, da un altro punto di vista e nell'ambito del quadro di riferimento delle sue diverse fasi, la luna piena è yang e la nuova è yin. La luna è yang anche perché illumina la notte. Questo esempio giustifica la legge di interdipendenza e la necessità di definire sempre il contesto.

In tal modo, per questa filosofia il mondo è retto dalla coppia di opposti-complementari. A immagine di una cellula che si divide per dar luogo a due cellule, poi a quattro... potremmo "suddividere" yin e yang in due sotto-parti, e questo ci conduce alle quattro immagini. Disponendole sul Tai Ji, appaiono le quattro fasi di ogni ciclo: le fasi dell'anno, della luna, di una giornata, della vita... Yang ha per simbolo un tratto continuo e yin un tratto discontinuo.

- In basso abbiamo l'energia più yin, simboleggiata da due tratti yin: lo yin dello yin. È l'inverno, la luna nuova, la mezzanotte, la vecchiaia...
- A sinistra abbiamo l'energia meno yang degli yang (o la più yin degli yang), simboleggiata da un tratto yin su un tratto yang: lo yin dello yang. È la primavera, il primo quarto, le ore 6, l'infanzia...
- In alto abbiamo l'energia più yang, simboleggiata da due tratti yang: lo yang dello yang. È l'estate, il plenilunio, il mezzogiorno, l'adulto...
- A destra abbiamo l'energia meno yin degli yin (o la più yang degli yin), simboleggiata da un tratto yang su un

tratto yin: lo yang dello yin. È l'autunno, l'ultimo quarto, le ore 18, l'età matura...



Le quattro immagini (digrammi)

L'asse verticale di questo simbolo è quello dei solstizi, degli estremi, in cui yin diviene yang e viceversa (legge di trasformazione dell'uno nell'altro). Per illustrare la mutazione di yin in yang o di yang in yin, si può pensare in particolare al freddo estremo che brucia le mani e all'adagio popolare secondo cui "il troppo è nemico del bene". È su questo asse che troviamo i germi di yin e yang, simboleggiati dagli occhi di pesce (i cerchi più piccoli). Quanto all'asse orizzontale, è quello degli equinozi, degli equilibri tra yin e yang.

Questa immagine ci insegna anche che il Tai Ji è un simbolo dinamico (legge di evoluzione, di crescita e decrescita). Ciò è indicato dalle due scie che somigliano a quella delle galassie o alla coda dei pesci: esse ruotano in senso orario. Se non riesci a visualizzare il senso di rotazione, pensa di soffiare sull'immagine per farla ruotare. Ti renderai conto che è quasi impossibile che ruoti in senso antiorario.

L'AUTOMASSAGGIO

Questa tecnica trae le sue origini dal Qigong, arte di salute e longevità basata sulla Medicina Tradizionale Cinese, antica di oltre 5.000 anni.

Qigong significa letteralmente “controllo dell’energia vitale” e raggruppa un insieme di pratiche corporee che si basano su tre principi:

- il giusto movimento (controllo del gesto),
- la giusta respirazione (controllo delle correnti vitali o energetiche),
- la giusta intenzione (controllo dei pensieri).

Questa sinergia tra il gesto, la respirazione e l’intenzione dev’essere mantenuta durante tutta la pratica. Ciò ti permetterà di sviluppare la capacità di concentrazione, ampliare il tuo campo di coscienza e aumentare gli effetti terapeutici degli esercizi.

La pratica degli automassaggi è semplice, rapida ed efficace. Non necessita di alcun materiale specifico e ti permet-

te di scoprire il tuo corpo, di acquisire la consapevolezza dell'energia che ti anima e di gestire meglio nel quotidiano la tua energia vitale. La sequenza completa descritta qui di seguito dura da cinque a quindici minuti, ossia una media di dieci minuti.

Puoi integrarla nella tua routine quotidiana, al mattino per iniziare la giornata in piena forma, e anche estrarne uno o più esercizi da praticare nelle ore successive, in funzione dei tuoi bisogni. Amici fedeli, questi esercizi ti accompagneranno ovunque!

Un trucco ti permetterà di memorizzare facilmente la sequenza, comprendendone la struttura e la logica. A tal fine essa viene suddivisa in cinque parti:

- 1) La posizione di base (preparazione)
- 2) La testa
- 3) Gli organi di senso
- 4) Il torace (e le braccia)
- 5) L'addome (e le gambe)

In ciascuna delle parti non esiste discontinuità tra le varie sequenze. Esse si concatenano con grande facilità, come se si spostasse una sfera di energia da un punto A a un punto B, poi dal punto B a un punto C ecc. Questa intenzione apporta fluidità ed elasticità ai tuoi movimenti, il che permetterà all'energia di circolare ancora più liberamente.

In generale l'intenzione è molto importante (cfr. p. 90). In questa pratica devi avere una doppia focalizzazione men-

tale: una parte della tua mente è in ascolto del corpo e l'altra rimane concentrata sull'idea di risvegliare e far circolare le energie.

Per ciascuna delle sequenze troverai indicazioni concernenti gli effetti terapeutici di ciascun movimento e qualche precisazione su alcune localizzazioni degli agopunti.